



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

## Exploitation détaillée

**Ralf Mock**

Association: TuS Hasede  
Dossard: 308

Circuit: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M60 (60-64) B

Temps total: 2:48:26

Vitesse: 8.55 km/h  
Kilométrage: 6:45 min/km

Place par parcours/Total: 293 (de 433)  
Place par parcours/Hommes: 255 (de 351)

Meilleur temps dans le parcours: 1:34:20

Place par catégorie: 18(de 28)  
Meilleur temps dans la catégorie: 2:05:28

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Temps intermédiaires			Résultats d'étape				Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Ilsestein	4.10	30:37	7:28	20	8:12	285	14:01	4.10	30:37	7:28	20	8:12	285	14:01
Plessenburg	2.40	16:50	7:00	20	4:50	275	7:41	6.50	47:27	7:18	19	13:01	281	21:42
Oehrenfeld	3.40	18:47	5:31	17	4:40	257	7:52	9.90	1:06:14	6:41	20	17:29	283	29:34
Ilsestein	4.80	35:32	7:24	17	9:16	246	25:41	14.70	1:41:46	6:55	18	26:26	265	45:11
Plessenburg	2.30	17:12	7:28	17	4:20	212	7:34	17.00	1:58:58	6:59	17	30:46	256	52:45
Oehrenfeld	3.40	19:11	5:38	16	4:32	224	7:50	20.40	2:18:09	6:46	17	35:18	251	1:00:35
Ilseburg/Markt	4.50	30:17	6:43	19	7:40	252	13:31	24.90	2:48:26	6:45	18	42:58	255	1:14:06